

LAMPIRAN 1

Lembar Penjelasan Penelitian

Kepada Yth,
Responden
Di tempat

Dengan hormat,

Saya Muhammad Aulia Yusuf D. mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara sedang melakukan penelitian tentang **“Hubungan Konsumsi *Dark Chocolate* Terhadap Tingkat Nilai Rata-Rata Stres Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2017”**.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari konsumsi *dark chocolate* terhadap tingkat stres mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara.

Saya mengajak teman – teman yang dengan sukarela ingin berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini. Penelitian ini membutuhkan 51 total responden. Penelitian ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan serta tekanan dari pihak manapun serta tidak dipungut biaya. Pada penelitian ini teman – teman akan diminta untuk mengonsumsi *dark chocolate* yang telah saya siapkan setiap harinya dan mengikuti prosedur penelitian sebagai berikut:

1. Teman-teman akan diminta untuk menghentikan konsumsi produk cocoa dan coklat selama 1 minggu sebelum penelitian ini dimulai
2. Sebelum dan setelah penelitian ini dimulai teman-teman akan diminta untuk mengisi kuesioner yang diberikan
3. Penelitian ini akan berlangsung selama 1 minggu dan selama penelitian teman-teman akan diminta untuk mengonsumsi 1 porsi *dark chocolate* yang saya berikan setiap hari
4. Selama penelitian ini berlangsung teman-teman dimohon untuk tidak mengonsumsi produk cocoa dan coklat diluar *dark chocolate* yang saya berikan.

Pada penelitian ini saya juga memerlukan beberapa informasi yang terkait dengan identitas teman teman seperti nama, usia, nomor telepon, ID line, dan lain-lain. Semua informasi yang berkaitan dengan identitas teman-teman akan dirahasiakan dan hanya akan saya gunakan sesuai dengan keperluan penelitian. Hasil penelitian ini akan dipublikasikan tanpa disertai identitas peserta penelitian. Jika ada pertanyaan, maka bisa

menghubungi saya Muhammad Aulia Yusuf D. melalui telepon +628122266657. Demikian penyampaian saya, atas segala perhatian dan kerjasamanya, saya ucapkan terimakasih.

Apabila teman – teman bersedia, mohon mengisi dan menandatangani lembar pernyataan yang telah disediakan.

Jakarta, Oktober 2019

Peneliti
Muhammad Aulia Yusuf D.

LAMPIRAN 2

**LEMBAR PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :
Jenis Kelamin : P/L
Umur :
Alamat :
ID Line :

Dengan ini saya menyatakan bahwa saya bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden penelitian yang berjudul “**Hubungan Konsumsi *Dark Chocolate* Terhadap Nilai Rata-Rata Tingkat Stres Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2017**” serta bersedia mengikuti seluruh prosedur penelitian yang telah dijelaskan. Saya juga sudah mengetahui bahwa seluruh informasi yang sudah saya berikan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian saja.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, Oktober 2019

Tanda tangan dan nama responden
peneliti

Tanda tangan dan nama

.....

Muhammad Aulia Yusuf D.

LAMPIRAN 3

LEMBAR KUESIONER

Nama Lengkap : _____
Tempat, tanggal lahir : _____, _____
Usia : _____ Tahun
Jenis kelamin : Laki-laki Perempuan

Dimohon untuk menjawab pertanyaan berikut

1. Apakah anda merokok?
 Iya Tidak
2. Apakah anda mengonsumsi minuman beralkohol?
 Iya Tidak
3. Apakah anda sedang dalam kondisi hamil?
 Iya Tidak
4. Apakah anda memiliki riwayat penyakit tertentu seperti diabetes, penyakit jantung koroner, gangguan bipolar, atau penyakit lainnya?
 Iya Tidak
Bila iya, sebutkan _____
5. Apakah anda sedang menjalani sebuah pengobatan untuk penyakit atau kondisi tertentu
 Iya Tidak
Bila iya, mohon sebutkan obat dan/atau kondisi yang menjadi alasan anda mengonsumsi obat tersebut _____
6. Apakah anda perempuan?
 Iya Tidak
Bila iya, kapan hari pertama dari siklus haid terakhir yang anda alami?

KUESIONER PSS-10

No.	Pertanyaan	Tidak Pernah	Hampir Tidak Pernah	Kadang-kadang	Cukup Sering	Sangat Sering
1	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda jengkel karena sesuatu terjadi tidak sesuai dengan harapan anda?					
2	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengendalikan hal-hal penting dalam hidup anda?					
3	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa cemas?					
4	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa takin dengan kemampuan anda mengatasi masalah-masalah pribadi anda?					
5	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu telah sesuai dengan rencana anda?					
6	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda menyadari bahwa anda tidak mampu mengatasi segala hal yang harus anda lakukan?					

No.	Pertanyaan	Tidak Pernah	Hampir Tidak Pernah	Kadang-kadang	Cukup Sering	Sangat Sering
7	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengendalikan (kejengkelan) dalam hidup anda?					
8	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa hebat?					
9	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda dibuat marah karena hal-hal diluar kendali anda?					
10	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa bahwa kesulitan-kesulitan menumpuk sangat tinggi dan anda tidak dapat mengatasinya?					

LAMPIRAN 4

DOKUMENTASI PENELITIAN



Daftar Riwayat Hidup

A. Data Pribadi

1. Nama : Muhammad Aulia Yusuf.D
2. NIM : 405150030
3. Jenis Kelamin : Laki-Laki
4. Tempat, Tanggal Lahir : Jakarta, 14 Januari 1996
5. Agama : Islam
6. Status : Belum Menikah
7. Pendidikan Terakhir : SMA
8. Alamat : Jl. Sentosa 1 No. 7 Kelapa Gading Barat.
Jakarta Utara. 14240
9. No. Telpon : +6281222266657
10. Email : Muhammadauliyusuf@gmail.com

B. Data Pendidikan

1. 2002 – 2008 : SD HANG TUAH 6
2. 2008 – 2011 : SMP HANG TUAH 3
3. 2011 – 2014 : SMAN 13 JAKARTA UTARA